

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

МБОУ «Советская ООШ»

Л.В. Ишуткина

"29 августа" 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И.Суровцева

"29" 2022г

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
МБОУ «Советская ООШ»**

(согласно «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
под редакцией В.Т.Лапшиной/Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г., издательство «Хлебпродинформ»
"Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,
школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений",
Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный центр питания, 2008г.,
"Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях,
Пятигорский государственный технологический университет, Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011г.)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептура
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день - понедельник							
завтрак (1-4кл)							
Биточек по-школьному	90	14,6	20	12,9	316,4	1,5	ттк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5		332
Овощи свежие	20	0,2	0,04	0,8	4,6	2,74	576
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак		23,85	27,99	89,05	732,3	8,94	
Обед							
Суп гороховый с гречками	250/12,5/20	12,4	6,9	35,8	256	5,8	139/487/58
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
(5-11 кл)							
Биточек по-школьному	100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	ттк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Овощи свежие	20	0,2	0,04	0,8	4,6	2,74	576
Сок натуральный	200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		41,4	38,84	149,8	1148	14,94	
завтрак (кадетский класс)							
Блины со сгущенным молоком	150/20	8,63	6,2	56,6	315,8	0,12	315,8
Пирожок печеный (повидлом, вареной сгущенкой, изюмом, яблоками), булочка со сметаной 50гр							
	60	4,64	3,89	28,9	169		738
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого		13,47	10,09	100,5	542,8	0,42	
Всего за день		78,72	76,92	339,35	2423,1	24,3	
1 неделя, 2 день - вторник							
Завтрак (1-4кл)							
Грудка куры в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	179
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	8,7	7,8	42,6	279		508
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак		39,5	42,3	78,5	852,97	4,3	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем	250/12,5/10	5	9,2	10,7	147,13	18,5	124/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
(5-11 кл)							
Грудка куры в соусе с томатом	100	28,1	34	4,4	435,57	4	179
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	180	10,4	9,4	51,12	334,8	0	508
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		48,7	53,6	114,22	1136,3	22,8	
завтрак (кадетский класс)							
Манник со сгущ.молоком	100/15	19	8,9	51,4	314,6	0,2	ттк
Сок натуральный (коробочка)	0,2л	0,2	0	26	100	4	
Чай с сахаром	215	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого		19,4	8,9	92,4	472,6	4,5	
Всего за день		107,6	104,8	285,12	2461,87	31,6	
1 неделя, 3 день - среда							
завтрак (1-4кл)							

Слоба		50	3,9	2,4	26,15	141		421
Чай с сахаром		200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед			33,9	38,83	110,45	928,6	16,1	
Всего за день			68,5	47,53	238,9	1656,9	36,8	
1 неделя, 4 день-четверг								
Завтрак (1-4кл)								
Котлета куриная		90	20	17,6	9	278,1	1,05	498
Соус томатный		30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной		150	3,75	6,15	38,55	228		511
Сок натуральный (коробочка)		0,2л	0,2	0	26	100	4	
Чай с сахаром		200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак			26,95	25,55	107,45	766,9	6,05	
Обед								
Борщ из св. капусты с картофелем		250/12,5/10	4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	110/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
(5-11 кл)								
Котлета куриная		100	22	19,6	10	309	1,2	498
Соус томатный		30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной		180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	511
Чай с сахаром		200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед			36,64	37,43	120,2	968,33	12,73	
Всего за день			63,59	62,98	227,65	1735,23	18,78	
1 неделя, 5 день-пятница								
Завтрак (1-4кл)								
Гуляш		100	10,6	28,2	2,9	309	0,9	260
Картофельное пюре		150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Овощи свежие		20	0,2	0,04	0,8	4,6	2,74	576
Сок натуральный		200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак			17,45	35,49	63,3	645,5	25,8	
Обед								
Суп овощной со сметаной		250/12,5/10	5,2	10,3	9,6	159,2	10,4	99/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
(5-11 кл)								
Тефтели (Ежики с рисом)		100	8,4	19,6	14	270	1,1	462
Соус томатный		30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Картофельное пюре		180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Овощи свежие		20	0,2	0,04	0,8	4,6	2,74	576
Чай с сахаром		200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед			23,1	40,34	101,1	871,2	37,04	
Всего за день			40,55	75,83	164,4	1516,7	62,84	
2 неделя, 1 день – понедельник								
Завтрак (1-4кл)								
Биточек по-школьному		90	14,6	20	12,9	316,4	1,5	ТТК
Соус томатный		30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароньы отварные		150	5,25	6,15	35,25	220,5		332
Овощи свежие		20	0,2	0,04	0,8	4,6	2,74	576
Сок натуральный		200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак			23,85	27,99	89,05	732,3	8,94	
Обед								
Суп гороховый с гречками		250/12,5/20	12,4	6,9	35,8	256	5,8	139/487/58
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
(5-11 кл)								
Биточек по-школьному		100	16,2	22,2	14,3	351,6	1,7	ТТК

Соус томатный		30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронны отварные		180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Сок натуральный		200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)		2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед			41,2	38,8	149	1143,4	12,2	
Всего за день			65,05	66,79	238,05	1875,7	21,14	
2 неделя, 2 день- вторник								
Завтрак (1-4кл)								
Шницель по-тотемски		90	20,8	16,1	10,2	235,82	1,7	тгк
Соус томатный		30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной		150	3,75	6,15	38,55	228		511
Сок натуральный (коробочка)		0,2л	0,2	0	26	100	4	
Чай с сахаром		200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)		2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак			27,75	24,05	108,65	724,62	6,7	
Обед								
Щи из св. капусты с картофелем	250/12,5/10		5	9,2	10,7	147,13	18,5	124/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)		2,5	0,5	16,5	80,4	0	
(5-11 кл)								
Шницель по-тотемски		100	23	18	11,3	262,02	2	тгк
Соус томатный		30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной		180	4,5	7,4	46,3	273,6	0	511
Чай с сахаром		215	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)		2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед			38	36,9	118,7	923,95	21,5	
Всего за день			65,75	60,95	227,35	1648,57	28,2	
2 неделя, 3 день- среда								
Завтрак (1-4кл)								
Каша Дружба		205	6,6	8,3	35,05	241,1	0	84
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20		6,7	17,3	19,5	260,3	0,09	1
Йогурт		100	2,2	3,7	20,2	126,5	0,3	
Фрукт		200	3	1	42	190	20	
Чай с сахаром		200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Итого за завтрак			18,7	30,3	131,75	875,9	20,69	
Обед								
Суп картофельный с крупой и сметаной	250/12,5/10		8,6	8,1	18,6	193,2	8,3	138/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)		2,5	0,5	16,5	80,4	0	
(5-11 кл)								
Жаркое по-домашнему		190	13,4	32,03	18	415,8	7,3	436
Сдоба		50	3,9	2,4	26,15	141		421
Чай с сахаром		200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)		2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед			31,1	43,53	110,75	968,8	15,9	
Всего за день			49,8	73,83	242,5	1844,7	36,59	
2 неделя, 4 день-четверг								
Завтрак (1-4кл)								
котлета рыбная с хлопьями		90	19,5	11,2	9,3	228	0,9	тгк
Соус томатный		30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронны отварные		150	5,25	6,15	35,25	220,5		332
Овощи свежие		20	0,2	0,04	0,8	4,6	2,74	576
Сок натуральный (коробочка)		0,2л	0,2	0	26	100	4	
Чай с сахаром		200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)		2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак			28,15	19,19	105,25	713,9	8,64	
Обед								
Борщ из св. капусты с картофелем	250/12,5/10		4,64	8,13	13,5	144,53	10,53	110/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40 (37)		2,5	0,5	16,5	80,4	0	
(5-11 кл)								
котлета рыбная с хлопьями		100	21,7	12,4	10,3	253,3	1	тгк

Соус томатный		30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароньы отварные		180	6,3	7,4	42,3	264,6	0	332
Чай с сахаром		200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед			38,14	30,23	116,5	903,63	12,53	
Всего за день			66,29	49,42	221,75	1617,53	21,17	
2 неделя, 5 день-пятница								
Завтрак (1-4кл)								
Колбаски куриные «Цыпа»		90	17,4	11,5	11,6	218,5	1,5	ТТК
Соус томатный		30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Картофельное пюре		150	3,15	6,75	21,9	163,5	18,16	520
Овощи свежие		20	0,2	0,04	0,8	4,6	2,74	576
Сок натуральный		200	1	0	21,2	88	4	707
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за завтрак			24,55	20,09	74,4	577,4	27,1	
Обед								
Суп овощной со сметаной		250/12,5/10	5,2	10,3	9,6	159,2	10,4	99/487
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
(5-11 кл)								
Колбаски куриные «Цыпа»		100	19,4	12,8	12,9	242,8	1,7	ТТК
Соус томатный		30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Картофельное пюре		180	3,8	8,1	26,3	196,2	21,8	520
Овощи свежие		20	0,2	0,04	0,8	4,6	2,74	576
Чай с сахаром		200/15	0,2	0	15	58	0,3	685
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40 (37)	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед			34,1	33,54	100	844	37,64	
Всего за день			58,65	53,63	174,4	1421,4	64,74	
Всего в среднем за 10 дней								
завтрак (1-4 кл) льготное бесплатное питание			63,16	65,37	216,66	1718,63	34,12	
обед (5-11 кл)			26,5	26,2	97,6	735,0	13,8	
(5-11 кл)			36,6	39,2	119,1	983,6	20,3	